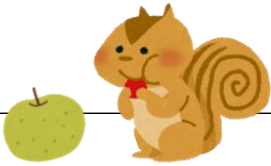


9月の献立表



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	お好み焼き風玉子焼き もやしの和風和え 味噌汁 ゆかりご飯	玉子・豚肉・かつお節 かつお節 豆腐・味噌	きゃべつ・青のり粉 人参・もやし 白葱 ゆかり	サラダ油・マヨドレ 米	醤油・中濃ソース 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	三温糖のスナッ駄 麦茶			焼麩・マーガリン・サラダ油・三温糖	麦茶・水
2	水	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジゼリー	豚肉	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース きゃべつ・大根・コーン・レモン	サラダ油・米 マヨドレ・砂糖 オレンジゼリーの素	ル対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・水 酢・塩 水
		3時	シュガーパイ 牛乳	牛乳		パイシート・グラニュー糖	
3	木	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	鶏の味噌マヨ焼き ＊茹でブロッコリー さつま芋のサラダ すまし汁 ご飯	鶏肉・味噌	ブロッコリー 人参・玉葱 青梗菜	マヨドレ・サラダ油 さつま芋・サラダ油・砂糖 焼麩 米	塩 酢・塩 水・天然だし・塩・醤油
		3時	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
4	金	10時	蒸さつま芋			さつま芋	
		昼食	回鍋肉 もやしのなめたけ和え 中華スープ ご飯	豚肉・味噌	きゃべつ・人参・玉葱・にんにく もやし・胡瓜・なめ茸 ほうれん草・コーン	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 胡麻油 胡麻油 米	醤油・料理酒・水 醤油・和風だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	ひじきおにぎり 麦茶		ひじき・人参	米	醤油・みりん・塩・和風だし 麦茶・水
7	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏肉のおろし煮 花野菜のサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 味噌	大根・絹さや ブロッコリー・カリフラワー・コーン・生姜	胡麻油 さつま芋・焼麩 米	醤油・料理酒・みりん・水 塩 水・天然だし
		3時	スコーン 牛乳	牛乳・スキムミルク 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・塩・バニラエッセンス
8	火	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	豚丼 もやしナムル 味噌汁	豚肉 油揚げ・味噌	玉葱・グリーンピース もやし・人参・豆苗 なめこ	片栗粉・サラダ油・米 胡麻・胡麻油	醤油・みりん・料理酒・天然だし・水 塩・鶏がらスープ 水・天然だし
		3時	ババロア 麦茶	牛乳		ババロアの素	水 麦茶・水
9	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	鶏と大根の煮物 春雨中華サラダ 中華スープ ご飯	鶏肉 ナルト 豆腐	大根・人参・椎茸・ほうれん草 胡瓜・人参・コーン 豆苗	春雨・砂糖・胡麻油 胡麻油 米	天然だし・醤油・みりん・料理酒・塩 醤油・酢 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	チーズとあおさのおにぎり 麦茶	チーズ	青のり粉	米	麦茶・水
10	木	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	トマトシチュー ブロッコリーのごま和え 梨 食パン	鶏肉	人参・玉葱・水煮トマト ブロッコリー・人参・コーン 梨	サラダ油・シェルマカロニ 胡麻・砂糖 食パン	水・ル対応シチューフレーク・ケチャップ・コンソメ・塩 醤油
		3時	りんご蒸しパン 麦茶	豆乳	りんご缶	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー・水 麦茶・水
11	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	さわらの塩こうじ焼き ＊ブロッコリー じゃが芋とウィンナーのソテー 味噌汁 ご飯	鯖 ウィンナー 味噌	ブロッコリー 枝豆・コーン 小松菜・わかめ	サラダ油 じゃが芋・サラダ油 米	塩こうじ 塩・コンソメ 水・天然だし
		3時	ココアケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳		小麦粉・サラダ油・砂糖・純ココア・ シュガーパウダー	ベーキングパウダー



9月の献立表



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
14月		10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	チキンステーキ ＊粉ふき芋 ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁 ご飯	鶏肉 味噌	玉葱・にんにく ほうれん草・コーン わかめ	サラダ油・砂糖・片栗粉 じゃが芋 サラダ油 焼麩 米	塩・醤油・酢・料理酒・水 塩 コンソメ・塩 水・天然だし
		3時	マシュマロおこし 麦茶			コーンフレーク・マーガリン	マシュマロ 麦茶・水
15火		10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	広東風野菜炒め ひじきサラダ 中華スープ ご飯	豚肉 豆腐	人参・もやし・きゃべつ・ピーマン・干し椎茸・生姜 ひじき・白菜・コーン わかめ	サラダ油 サラダ油・砂糖 胡麻油 米	オイスターソース・鶏がらスープ・塩・醤油 酢・塩 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	わかめおにぎり 麦茶		わかめ	米	麦茶・水
16水		10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	肉うどん きゃべつのおかか和え バナナ	豚肉 かつお節	干し椎茸・玉葱・人参・小松菜 きゃべつ・胡瓜 バナナ	うどん・サラダ油・砂糖	水・天然だし・めんつゆ・醤油・みりん 醤油
		3時	のり塩スナッ麩 牛乳		青のり粉	焼麩・サラダ油	塩
17木		10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	チキンカレーライス リボンマカロニサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 	玉葱・生姜・にんにく・人参・黄パプリカ 胡瓜・玉葱・コーン	じゃが芋・サラダ油・米 リボンマカロニ・マヨドレ ぶどうゼリーの素	カレー粉・ル对应カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 コンソメ・塩 水
		3時	フルーツケーキ 牛乳	玉子・牛乳・ホイップ 牛乳	みかん缶	砂糖・小麦粉・マーガリン・サラダ油	
18金		10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	かれいのみぞれ煮 わかめサラダ 味噌汁 ご飯	かれい 味噌	大根・生姜・いんげん わかめ・白菜・もやし 小松菜・なめこ	サラダ油 米	醤油・料理酒・みりん・水 酢・塩・醤油 水・天然だし
		3時	マヨコーントースト 麦茶		玉葱・コーン	食パン・マヨドレ	麦茶・水
24木		10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	マーボー豆腐丼 南瓜サラダ わかめスープ	豆腐・豚肉・味噌	長葱・にんにく・生姜・グリーンピース 南瓜・人参・コーン・グリーンピース 白葱・わかめ	米・サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 マヨドレ 胡麻油	醤油・鶏がらスープ・水 塩 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	マスカットゼリー 麦茶			マスカットゼリーの素	水 麦茶・水
25金		10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	挽肉とチーズの玉子焼き ほうれん草サラダ 味噌汁 ゆかりご飯	玉子・豚肉・チーズ ツナ 味噌	コーン・枝豆・人参 ほうれん草・人参 もやし・青葱 ゆかり	サラダ油 サラダ油・砂糖 米	塩・ケチャップ 酢・塩 水・天然だし
		3時	お月見さつま芋もち 牛乳	牛乳 牛乳		さつま芋・片栗粉・マーガリン・サラダ油・砂糖	醤油・バニラエッセンス
28月		10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	肉じゃが 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 ご飯	豚肉 高野豆腐 味噌	人参・玉葱・グリーンピース 人参・いんげん 水菜・わかめ	じゃが芋・サラダ油・砂糖 砂糖 米	天然だし・醤油・みりん 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	キャラメルプリン 麦茶	牛乳		キャラメルプリンの素	水 麦茶・水
29火		10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	焼きそば じゃがバター 味噌汁	豚肉 油揚げ・味噌	人参・玉葱・もやし・きゃべつ・青のり粉 干し椎茸	焼きそば麺・サラダ油 じゃが芋・マーガリン	焼きそばソース・塩 塩 水・天然だし
		3時	たこ焼き風おにぎり 麦茶	かつお節	きゃべつ・青のり粉	米・胡麻油・天かす	醤油・塩・料理酒・中濃ソース 麦茶・水
30水		10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	豚肉の生姜焼き 大豆のツナマヨ和え 味噌汁 ご飯	豚肉 大豆・ツナ 味噌	玉葱・人参・生姜 大根・コーン いんげん・もやし	サラダ油 マヨドレ 米	みりん・醤油 水・天然だし
		3時	ごま蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・胡麻	ベーキングパウダー

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
※27品目アレルギー不使用の食材には 対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	454kcal
	たんぱく質	15g	16.4g
	食塩	1.8g	1.7g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	530kcal
	たんぱく質	17g	19.8g
	食塩	2g	2g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものとなります

